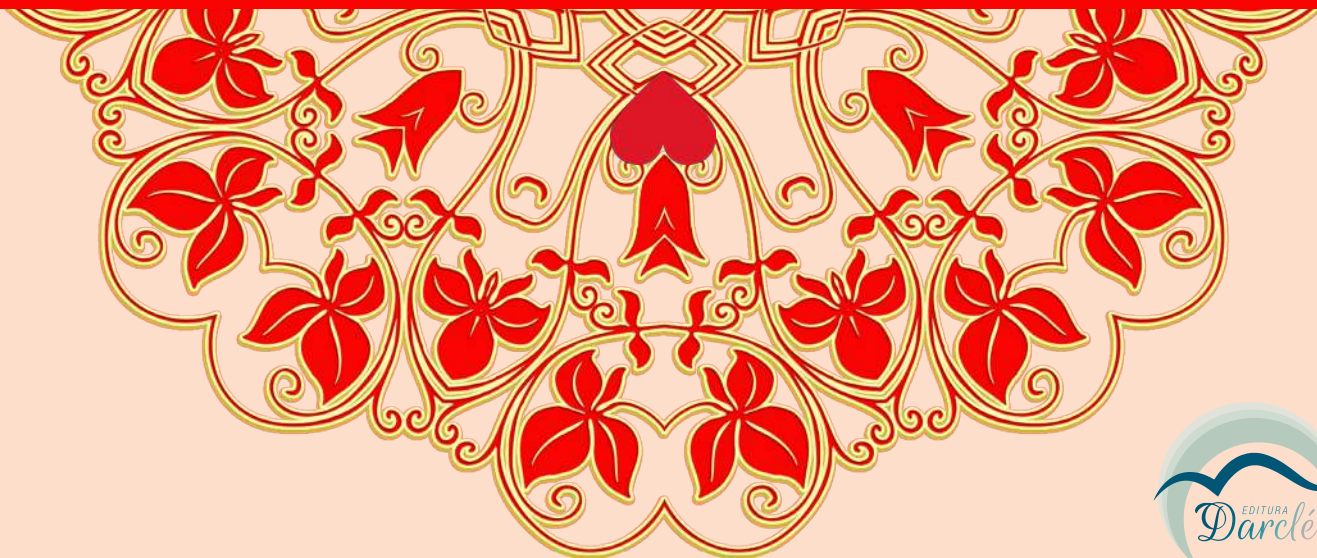




Calea nu este în cer, ci în inimă
Mandale de colorat inspirate din filozofia lui Buddha



Calea nu este în cer, ci în inimă

Mandale de colorat inspirate din filozofia lui Buddha

Selecție texte, traducere și realizare mandale de
CARMEN – SIMONA RADU



„Calea nu este în cer, ci în inimă.”

- Buddha

Dintotdeauna, omul a aspirat la găsirea liniștii sufletești, acea pace interioară care aduce reconectare cu sine, trai în armonie cu ceilalți și apropiere de Divinitate. Toate religiile și căile spirituale indică metode prin care se poate ajunge la echilibru lăuntric, începând cu rugăciunea – care ajunge mai repede la Divinitate dacă, înainte de a o ridica la cer, ne coborâm atenția câteva clipe în inimă –, și continuând cu practicarea compasiunii, milostenie, fapte bune, asceză, meditație etc. Volumul de față propune îmbinarea a două dintre aceste metode: meditația pe afirmațiile înțelepte ale lui Buddha în paralel cu colorarea de mandale.

Mandalele sunt simboluri arhetipale, mistice ale Universului. Ele fac parte din existența lui – și a noastră – încă din momentul Creației, în care geometria sacră a jucat un rol primordial. Ca atare, simțim o conexiune nevăzută și fascinantă cu aceste diagrame circulare, pe care le regăsim pretutindeni în natură: în roiurile de stele ce formează galaxiile, în coroanele arborilor, în corolele florilor (dacă ar fi să numim numai daliile, floarea-soarelui sau anumite specii de cactus), în cochiliile anumitor scoici, în inelele pe care le observăm într-o secțiune transversală a tulpinii unui copac etc.

Inspirându-se din natură, oamenii au transpus, de-a lungul timpului, aceste forme și în creația lor: în artă, în arhitectură, în ceremoniile și în dansurile lor, căci ce altceva dacă nu o mandală vie este hora populară românească sau dansul dervișilor rotitori? În anumite religii orientale, mandalele sunt obiecte ritualice, reprezentând legătura sfântă cu Divinitatea.

Oriunde le-am vedea, în natură sau create de om, mandalele sunt forme de expresie a Vieții. În ultimele decenii, ele au dobândit o funcție secundară, din ce în ce mai accentuată – aceea de relaxare și de eliberare a stresului prin colorare.

Dacă însă, pe lângă colorarea mandalelor din prezentul volum, vei găsi și răgazul de a reflecta la înțelepciunea maximelor lui Buddha, filozoful care a dobândit iluminarea și și-a petrecut restul vieții învățându-i și pe alții cum să descopere pacea și fericirea urmând o cale numită *budism*, atunci, prieten drag, te așteaptă câteva momente uimitoare.

Pe numele său adevărat Siddhartha Gautama, Buddha s-a născut în secolul al V-lea sau al VI-lea î. Hr., într-o familie regală din actualul Nepal, dar și-a părăsit viața confortabilă de la palat pentru a căuta răspunsuri la problemele vieții. După mulți ani de meditație și autodescoperire, a găsit iluminarea, apoi a călătorit prin lume pentru a le vorbi oamenilor despre ea. Printre lecțiile predate de el se numără: importanța bunătății, compasiunii, corectitudinii și renunțarea la dorințe - singurele cauze ale suferințelor.

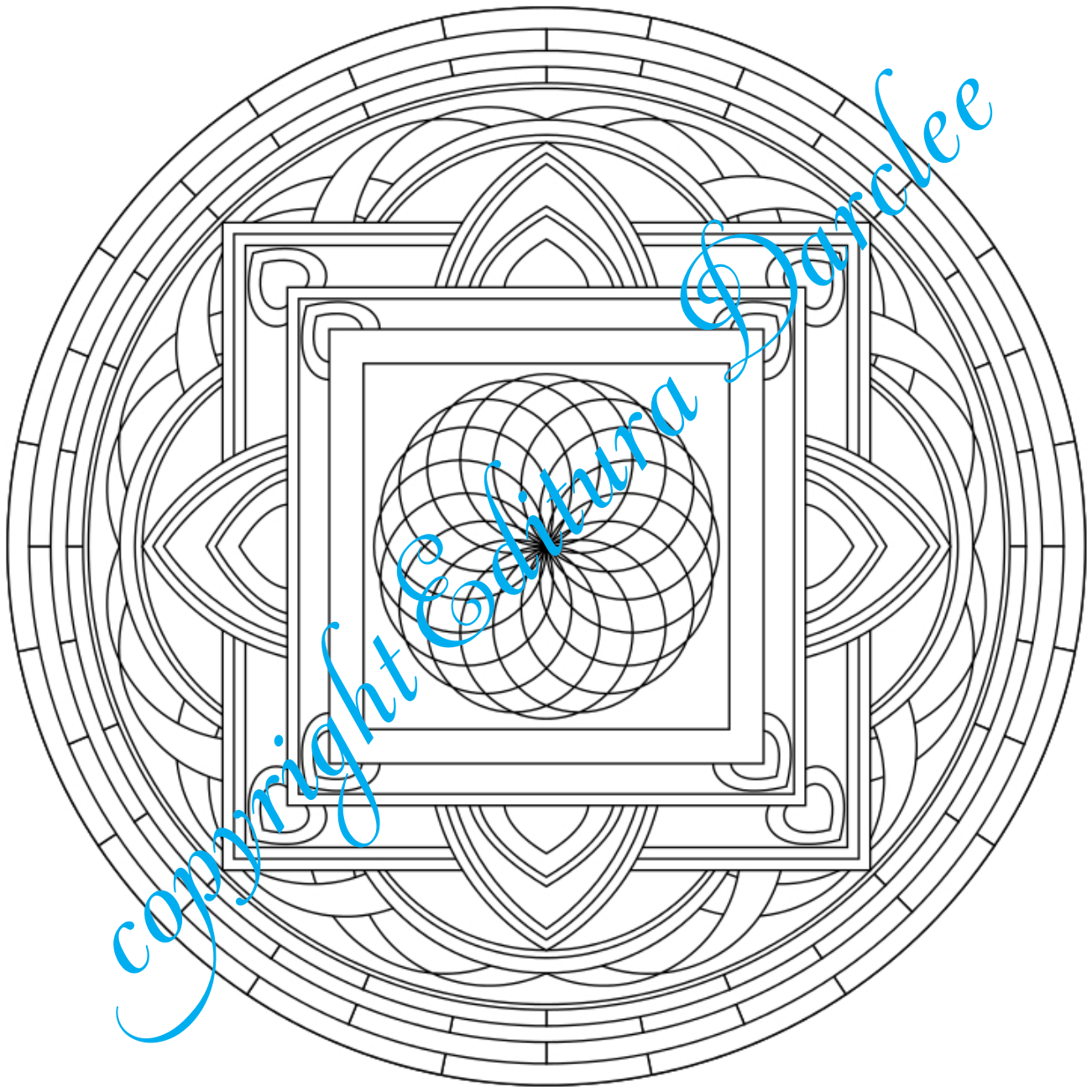
Rezonanța cuvintelor sale se aude și în prezent și îi inspiră pe practicanții moderni ai budismului să le urmeze, pentru dobândirea păcii interioare și pentru a trăi o viață mai plină de sens.

Doresc să îmi exprim aici recunoștința pentru faptul că Divinitatea a permis apariția acestei noi cărți de mandale, după succesul primelor două – *Sufletul meu este de pretutindeni* și *Divinitatea din inima mea*, ambele inspirate din opera misticului persan Rumi. Sper să te ajute să te relaxezi, să meditezi, să te reconectezi cu tine prin liniște și culoare. Și ține minte, prieten drag, că dacă ceva merită făcut, atunci fă-l din toată inima!

Subește, desenează, colorează, meditează!

Să ne fie de folos!

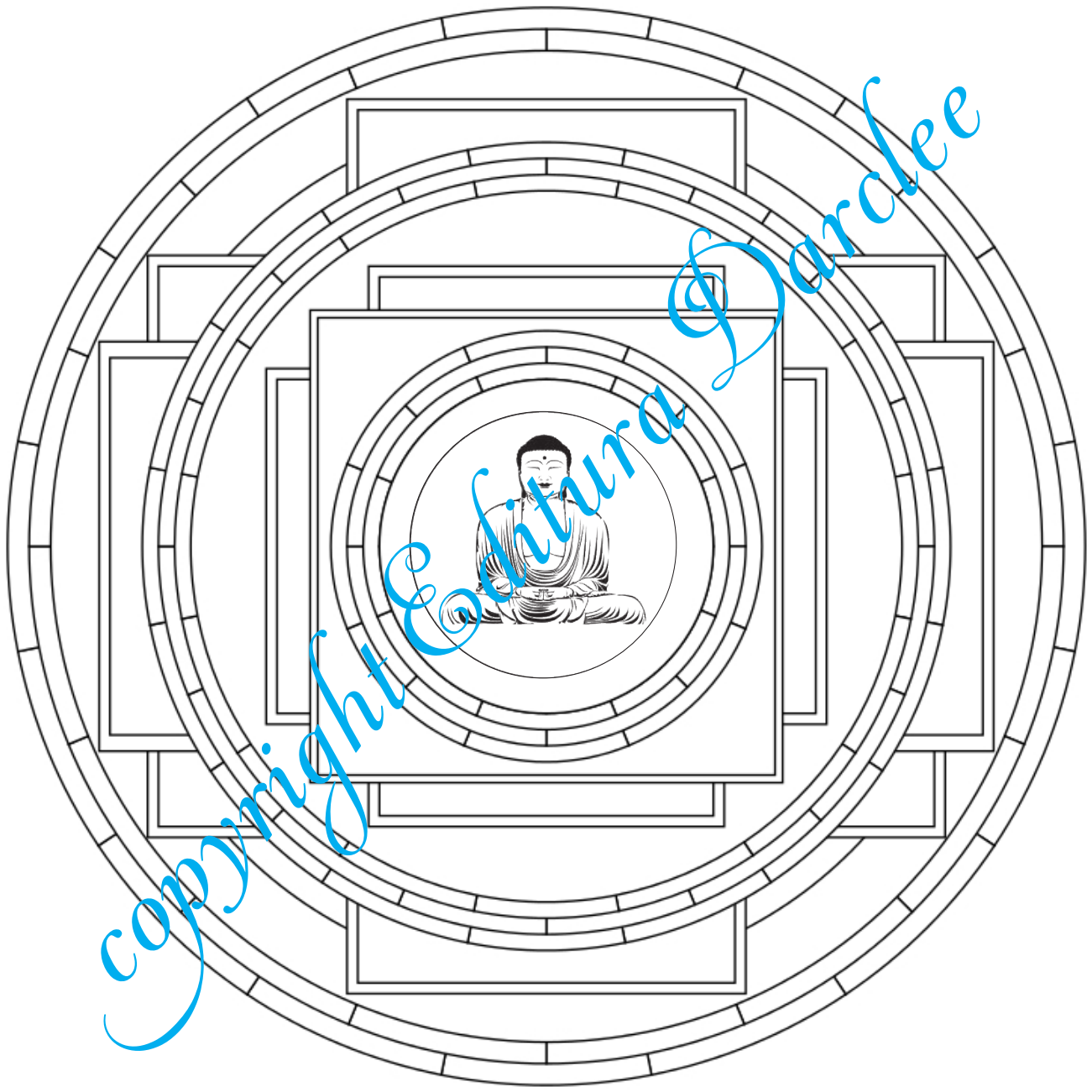
Cu mult drag,
Carmen - Simona Radu



Copyright © Culture & Science

*„Nimeni în afară de noi înșine nu ne poate
salva. Nimeni nu poate face acest lucru
și nici nu ar trebui să-l facă.
Noi înșine trebuie să parcurgem drumul.”*

- Buddha





Copyright © Culture & Parlee

Mandalele sunt simboluri arhetipale, mistice ale Universului. Ele fac parte din existența lui – și a noastră – încă din momentul Creației, în care geometria sacră a jucat un rol primordial. Ca atare, simțim o conexiune nevăzută și fascinantă cu aceste diagrame circulare, pe care le regăsim pretutindeni în natură: în roiurile de stele ce formează galaxiile, în coroanele arborilor, în corolele florilor (dacă ar fi să numim numai daliile, floarea-soarelui sau unele specii de cactus), în cochiliile anumitor scoici, în inelele etalate de o secțiune transversală prin tulpina unui copac etc.

În ultimele decenii, ele au dobândit o funcție secundară, din ce în ce mai accentuată – aceea de relaxare și de eliberare a stresului prin colorare.

Dacă însă, pe lângă colorarea mandalelor din prezentul volum, vei găsi și răgazul de a reflecta la înțelepciunea maximelor lui Buddha, filozoful care a dobândit iluminarea și și-a petrecut restul vieții învățându-i și pe alții cum să descopere pacea și fericirea urmând o cale numită *budism*, atunci, prieten drag, te așteaptă câteva momente uimitoare.

Tubește, desenează, colorează, meditează!

De aceeași autoare:

